

Alexandra Lüthen
Alexandra Stock

SCHLUSS MIT

TOXISCH!

Dein Weg zu gesunden
sozialen Beziehungen



Alexandra Lüthen
Alexandra Stock

SCHLUSS MIT TOXISCH!

Dein Weg zu gesunden
sozialen Beziehungen

VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)

Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in the EU

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com
E-Mail: info@v-r.de

ISBN 978-3-525-40880-3 (print)
ISBN 978-3-647-40880-4 (digital) | 978-3-666-40880-9 (eLibrary)

Inhalt

Einleitung	9
Risiken und Nebenwirkungen: Bedenkliche Inhaltsstoffe von Beziehungen	10
Teil 1 Vergangenheit – Wo alles beginnt	23
Vergiftete Wurzeln – Warum du immer wieder in toxische Situationen gerätst	23
Was wir unter toxischen Beziehungen verstehen	30
Warum es bei speziellen Anlässen oft toxisch wird	33
Gesellschaftliche Erwartungen	34
Familiäre Erwartungen	35
Persönliche Erwartungen	37
Alkohol – Booster für toxische Situationen	40
Toxische Dynamik im Modell	44
Teil 2 Gegenwart – Die Muster erkennen	49
Die tägliche Dosis Gift – Woran du toxische Dynamiken erkennst und wie du dich schützt	49
Selbstfürsorge	50
Frühjahr	54
Familie: Muttertag	54
Beruf: Entwicklungsgespräche	61
Paar: Valentinstag	67
Soziales Umfeld: Fasching	72
Sommer	77
Familie: Hochzeit	77
Beruf: Urlaubsplanung und Vertretung	87
Paar: Sommerurlaub	101
Soziales Umfeld: Grillabende/Pärchentreffen	107

Herbst	115
Familie: Thanksgiving	116
Beruf: Messen und Dienstreisen	121
Paar: Halloween (Special: gruselige Erwartungen an Alleinerziehende)	126
Soziales Umfeld: Elternabend, schulisches Engagement	136
Winter	141
Familie: Weihnachten	141
Beruf: Weihnachtsfeier	148
Paar: Die Zeit zwischen den Jahren	154
Soziales Umfeld: Silvester	159
Teil 3 Zukunft – Die neue Richtung	167
Gegengift für dein Leben – Wie du toxische Prägungen endgültig loslässt	167
Grundlage: Eine gesunde Beziehung zu dir selbst	167
Du bist nicht allein: Dein Inneres Team	170
10 für 10: Schnelle Hilfe für dein Inneres Team	176
Übung und Vorbereitung: Das Innere Team einarbeiten	177
Dein eigener Wertekompass für deine Beziehungen	179
Dein persönliches Werte- und Entwicklungsquadrat	184
Werte-Bingo	192
Glaubenssätze – die unsichtbaren Steuermechanismen unseres Lebens	198
Den eigenen Glaubenssätzen auf die Spur kommen	199
Warum es sich lohnt, sich bewusst mit Glaubenssätzen auseinanderzusetzen	200
Abgrenzung nach außen: Was will ich verändern?	207
Dein persönliches Manifest für mehr Selbstachtung und innere Stärke	211
Auf Wiedersehen oder Adieu?	217
Literatur	219

Disclaimer

Vorab: Toxische Beziehungen sind keine Diagnose, und nicht alle, die etwas sagen, was dir nicht gefällt oder dich verletzt, sind deshalb gleich psychopathisch veranlagt. Aber: Es gibt möglicherweise Kommunikations- und Verhaltensstrukturen im zwischenmenschlichen Kontakt, in Familien, in Teams, in Partnerschaften oder auch in der Interaktion im Freundes- oder Bekanntenkreis, die einseitig Schaden verursachen und dich unter Umständen stark einschränken und belasten. Wir können mit diesem Buch nicht dein gesamtes Umfeld analysieren. Was wir aber können, ist, beispielhaft aufzuzeigen, wie schädliche Dynamiken situativ auf Beziehungen einwirken. Falls dir vieles davon bekannt vorkommt und du dich häufig in der unterlegenen Position wiedererkennst, ist das ein guter Anlass, um dich selbstverantwortlich damit auseinanderzusetzen und deinen eigenen Anteil daran auszuloten.

Betroffene derart belastender Strukturen bezeichnen die Atmosphäre oft als giftig oder zersetzend, als ätzend und krank machend. Das lässt sich gut mit dem Begriff »toxisch« zusammenfassen, und in dieser Weise verwenden wir den Begriff für Beziehungen, die so erlebt werden. Die meisten Beziehungen sind nicht »rein toxisch«, sondern haben auch gesunde und liebevolle Aspekte, und man möchte sie aus guten Gründen nicht beschädigen und auch niemandem etwas Schlechtes nachsagen. Darum geht es hier auch gar nicht. Wir möchten in diesem Buch gemeinsam mit dir herausfinden, welche Situationen es sind, in denen du dich regelmäßig unbehaglich und geschwächt fühlst, die du persönlich als giftig erlebst und in denen du dir mehr Handlungsspielraum und emotionale Sicherheit wünschst. Wir möchten dich dazu ermutigen, deinem eigenen Urteil zu vertrauen – nicht, um andere zu verurteilen, sondern um fair und gerecht mit dir selbst umzugehen.



Einleitung

»Alle glücklichen Familien sind einander ähnlich, aber jede unglückliche Familie ist auf ihre besondere Art unglücklich«, schrieb Leo Tolstoi in seinem Roman »Anna Karenina« (Tolstoi, 1878/1956, S. 7). An dieser Stelle widersprechen wir dem Meister: Familiäres Unglück ist kein Einzelschicksal, es hat Methode und wirkt weitreichend fort ins spätere Leben, in Partnerschaft und Freundeskreis, in den Beruf und in die Gesellschaft. Wo Tolstoi recht hat: Du empfindest das Unglück so, als wärst du die Einzige, der es widerfährt, und nimmst damit auch an, dass es mehr mit dir selbst zu tun hat als mit den anderen. Das ist im Prinzip eine gute Annahme, denn ändern kannst du ja ohnehin nur dich selbst und dein eigenes Verhalten, nicht wahr?

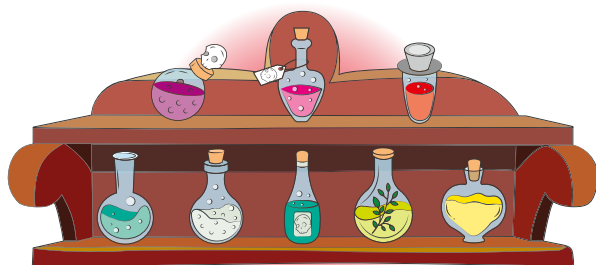
Diese Überzeugung wird allerdings schnell zum Käfig, in dem du mit immer neuen Aufgaben der Selbstoptimierung beschäftigt bist, die dir von Eltern, Partner, Freundinnen und Freunden und Gesellschaft angereicht werden. Du sagst dir vielleicht: Solange ich nicht perfekt bin, kann ich schlecht andere kritisieren, oder? Und so zählst du eventuell zu den Menschen, die ihr Leben lang danach streben, endlich die perfekte Tochter, die gute Frau, die beste Freundin und ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu werden, ohne je zu hinterfragen, wer eigentlich die Personen sind, die dich so auf Trab halten, und warum du selbst so zuverlässig ins Rennen und Tun, Beschwichtigen und Liebsein verfällst, sobald bestimmte Knöpfe gedrückt werden.

Vielleicht hast du es bei dir selbst schon beobachtet: Du bist die Erste, die einen Stimmungsumschwung wahrnimmt. Du bist diejenige, die sich schon Monate vor einem Anlass über die Details Gedanken macht. Du hast ein sehr gutes Bauchgefühl, wenn es um drohende Konflikte aller Art geht. Vieles kannst du abwenden, ins Gute führen, du hast den Joker im Ärmel, der das Spiel noch mal dreht. Aber: Es ist verdammt anstrengend. Und es nimmt kein Ende.

Wir möchten dich mit diesem Buch mitnehmen in verschiedene Situationen, in das Leben von Familien und Paaren, in Bürogemeinschaften und

in den Kindergarten, und typische Situationen aufgreifen, in denen sich toxische Dynamiken zeigen. Nicht alles davon wird eins zu eins auf dich und dein Leben zutreffen, aber du wirst die Grundmuster erkennen und leicht auf dein persönliches Umfeld übertragen können. Denn bei allen gesellschaftlichen Unterschieden, kulturellen Verschiedenheiten und individuellen Lebensentwürfen gibt es eine große Gleichheit im Auftreten toxischer Muster.

Wirst du nach dem Lesen dieses Buchs alle alten Muster in deiner Herkunftsfamilie aufgelöst haben, eine perfekte Paarbeziehung führen, enorme Karrieresprünge machen und diese mit deinem rundum unterstützenden Freundeskreis feiern? Das können wir dir nicht versprechen, aber du wirst in der Lage sein, dich weitaus unabhängiger und freier zu fühlen, dein Stresspegel in bisher für dich sehr anstrengenden Situationen wird deutlich sinken und du wirst viele Ideen haben, wie du für dich gesunde Veränderungen in deinem sozialen Beziehungsgeflecht schaffen kannst.



Risiken und Nebenwirkungen: Bedenkliche Inhaltsstoffe von Beziehungen

Die Charakteristiken toxischer Beziehungsmuster lassen sich mit den subtilen, schädlichen und oft lang anhaltenden Auswirkungen von chemischen Substanzen vergleichen. Sowohl chemische Giftstoffe als auch toxische Beziehungsmuster schaden häufig zunächst unbemerkt, sind schwer zu erkennen und können langfristig negative Folgen haben. Wagen wir einen Blick in die Küche emotionaler Giftmischerei:

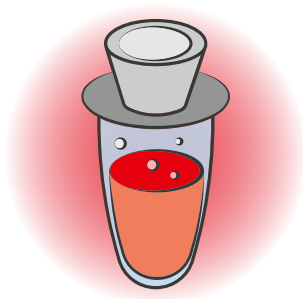
1. Das schleichende Gift

Giftstoff: Das Gift ist geruch- und geschmacklos, sodass es oft unbemerkt bleibt, bis die schädlichen Wirkungen einsetzen. Es kann schleichend Vergiftungen verursachen, die den Körper langfristig schädigen.

Wirkung: In toxischen Beziehungen können schädliche Verhaltensweisen unauffällig, subtil und langfristig zerstörerisch sein. Sie lassen die Betroffenen langsam an sich selbst zweifeln und ihre Eigenwahrnehmung infrage stellen. Die Vergiftung geschieht in kleinen Dosen über einen längeren Zeitraum. Deshalb ist sie schwer zu erkennen. Eine Diagnose erfolgt oftmals erst, wenn emotionale Schäden bereits eingetreten sind.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Du übertreibst doch wieder nur. Du machst immer aus jeder Kleinigkeit ein Drama.«
- »Ich wollte dir nur helfen, aber du musst echt mal mehr Gas geben, sonst wirst du nie befördert.«
- »Du weißt ja, ich sage das nur, weil ich mir Sorgen mache. Aber hast du nicht das Gefühl, dass du dich ein bisschen gehen lässt?«



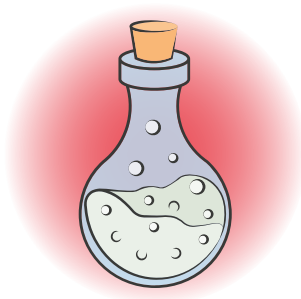
2. Das Luft abschnürende Gift

Giftstoff: Das Gift ist farb- und geruchlos, verdrängt den Sauerstoff im Körper und führt zum Erstickten.

Wirkung: Stark kontrollierende und den Selbstwert des anderen untergrabende Verhaltensweisen wirken toxisch. Sie schnüren emotional die Luft ab und isolieren die Person gezielt von ihrem bisher engen Umfeld. Die Vergiftung geschieht schleichend, ohne dass der andere es sofort bemerkt.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Jetzt halt aber mal die Luft an. Dieses Genörgel von dir erträgt ja kein Mensch! Da brauchst du dich nicht wundern, dass ich keine Lust mehr habe, dir zuzuhören.«
- »Was willst du immer mit deinen Freundinnen? Wir haben doch uns. Niemand wird dich jemals so lieben wie ich. Wir sind doch ein Paar.«
- »Du musst dich wirklich komplett auf diese Arbeit konzentrieren. Ich erwarte, dass du auch nach Feierabend erreichbar bist.«
- »Du hast dich echt verändert, seit du das Studium angefangen hast. Wir vermissen die alte Version von dir.«



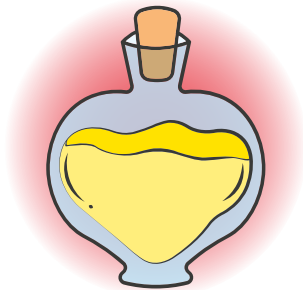
3. Das sich anreichernde Gift

Giftstoff: Das Gift greift das Nervensystem an und verursacht lang anhaltende Schäden. Es ist besonders gefährlich, da es langsam und kumulativ wirkt.

Wirkung: Manipulative Verhaltensweisen, permanente Kritik und Abwertungen sowie psychische Gewalt wirken toxisch auf das Selbstbewusstsein und die emotionale Stabilität der betroffenen Person. Gravierende Folgeschäden werden erst nach längerer Zeit deutlich.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Was du dir immer einbildest! Das habe ich so nie gesagt. Hör doch einfach mal richtig zu.«
- »Warum kannst du nichts richtig machen? Du bist einfach zu empfindlich.«
- »Du hast das Projekt zwar abgeschlossen, aber es war nicht perfekt. Ich bin mir nicht sicher, ob du für mehr Verantwortung bereit bist.«
- »Es ist echt schwer, mit dir zusammen zu sein. Du bist immer so negativ in letzter Zeit.«



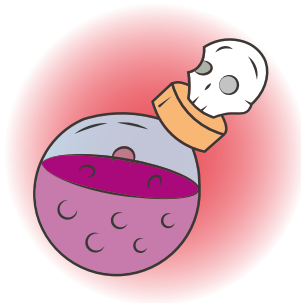
4. Das schnell wirkende, unmittelbar zum Tod führende Gift

Giftstoff: Das Gift wirkt sofort und verhindert, dass Zellen Sauerstoff aufnehmen, was zum Tod führen kann. Es ist bereits in geringen Mengen extrem giftig.

Wirkung: Emotionaler Missbrauch entzieht der betroffenen Person den emotionalen Sauerstoff, den sie für ein gesundes Selbstbewusstsein braucht. Das Gift kann schnell und zerstörerisch wirken, insbesondere wenn der Missbrauch plötzlich oder intensiv auftritt. Drohungen sind Mittel, um Kontrolle auszuüben.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Wenn du das machst, bist du nicht mehr meine Tochter!«
- »Wenn du das tust, verlasse ich dich. Allein wirst du nicht klarkommen.«
- »Wenn du das nicht bis morgen erledigst, sehe ich keinen Grund, dich weiter zu beschäftigen.«
- »Wenn du heute Abend nicht kommst, sind wir echt sauer auf dich. Überdenke mal deine Prioritäten!«



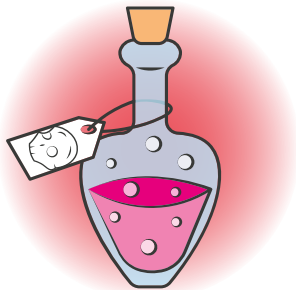
5. Das chronische Gift

Giftstoff: Das Gift sammelt sich im Körper an und führt zu chronischen Gesundheitsproblemen und Entwicklungsschwierigkeiten.

Wirkung: Ständiger emotionaler Druck und permanente Kritik beeinträchtigen das Selbstwertgefühl sowie die mentale Gesundheit langfristig und führen zu dauerhaften Schäden. Wiederholte abwertende Kommentare erzeugen emotionale Verletzungen, die sich tief ins Selbstbewusstsein der betroffenen Person eingraben. Gehäuftes Hervorheben von Fehlern ohne konstruktive Kritik führt zu einem dauerhaften Gefühl der Unfähigkeit.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Na ja, ist ja gerade noch mal gut gegangen. Das nächste Mal möchte ich aber, dass du dir ein bisschen mehr Mühe gibst.«
- »Du bist wirklich ein Problem für mich. Meine Ex war da wesentlich lockerer.«
- »Das war jetzt das dritte Mal, dass du einen Fehler gemacht hast. So etwas darf dir einfach nicht passieren.«
- »Es ist immer dasselbe mit dir. Du ziehst uns alle runter. Kannst du nicht einfach mal locker bleiben?«



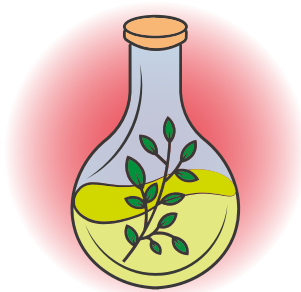
6. Das Umweltgift mit langer Halbwertszeit

Giftstoff: Das Gift verbleibt sehr lange in der Natur und baut sich nur langsam ab. Es kann durch ständigen Kontakt zu Wucherungen und Folgeerkrankungen führen.

Wirkung: Selbst nachdem es keinen direkten Kontakt mit dem Gift mehr gibt, wirkt es noch lange nach. Toxische Aussagen hallen im Kopf der betroffenen Person nach und beeinträchtigen sie langfristig. Einige toxische Beziehungsmuster bleiben auch nach dem Ende der Beziehung bestehen und haben Langzeitfolgen für das emotionale Wohlbefinden der betroffenen Person.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Niemand kennt dich so gut wie wir. Ohne deine Familie bist du nichts.«
- »Niemand wird dir in einem anderen Unternehmen so viel Verantwortung geben wie wir. Sei froh, dass wir dich genommen haben.«
- »Ehrlich gesagt, niemand in der Gruppe mag dich wirklich. Du bist nur immer mit dabei, weil wir dich schon so lange kennen.«



7. Das stark reizende Gift

Giftstoff: Das Gift ist stark reizend, es greift die Atemwege und Augen an.

Wirkung: Ständige Konflikte, Streitigkeiten und verbale Angriffe reizen die Psyche und lassen die betroffene Person auf emotionaler Ebene ersticken. Scharfe, abwertende Formulierungen attackieren gezielt Selbstwert und -vertrauen des anderen und verunsichern ihn.

Anzeichen für eine Vergiftung:

- »Du bist so lächerlich! Du verstehst nie, worum es wirklich geht.«
- »Du bist einfach nicht gut genug. Wenn du weiterhin so arbeitest, wirst du nie eine Beförderung bekommen.«
- »Du bist so empfindlich! Es war doch nur ein Witz. Hör auf, alles so ernst zu nehmen.«



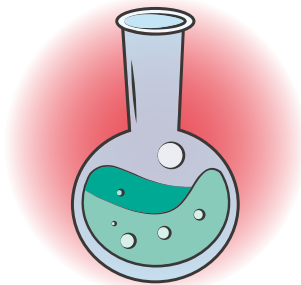
8. Das Gift, das zu Erblindung führt

Giftstoff: Bei Einnahme kann das Gift zu Erblindung und Tod führen. Es wird oft mit einem weniger gefährlichen Gift verwechselt.

Wirkung: Manipulationen werden subtil als Liebe, Fürsorge oder Ausdruck des Vertrauens verschleiert. Die Täuschung gelingt oft perfekt, sodass die betroffene Person kaum eine Chance hat, die schädliche Natur der Beziehung, den emotionalen Missbrauch, das Gift zu erkennen.

Anzeichen für eine Vergiftung:

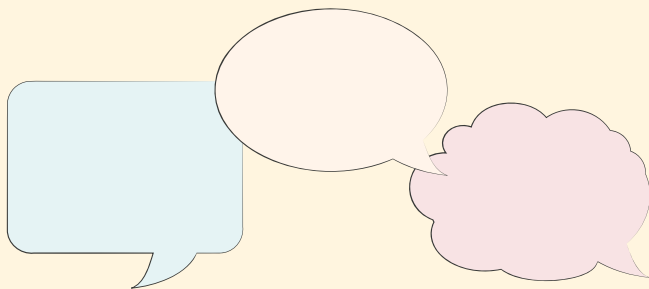
- »Ich tue das nur, weil ich dich liebe. Du weißt doch, dass ich es nur gut mit dir meine.«
- »Ich gebe dir diese Verantwortung, weil ich an dich glaube, aber du darfst mich nicht enttäuschen.«
- »Ich sage das nur, weil ich dich mag: Du solltest wirklich abnehmen. Es ist nicht gesund, so auszusehen.«



Weißglutsätze



Welche Sätze bringen dich zur Weißglut?
Und wie möchtest du idealerweise auf sie reagieren?



Die zehn Gebote toxischer Beziehungen



1) Eine hat immer Schuld - und das bist du.

Es ist vollkommen egal, was passiert ist, du wirst immer diejenige sein, die das Problem verursacht hat. Der Kühlschrank war offen? Du hast ihn nicht richtig zugemacht. Die Kaffeemaschine funktioniert nicht? Hättest du halt den Stecker nicht rausgezogen! Klar, der andere hat mit allem nichts zu tun. Fehler? Nur dein Problem.

2) Einer hat immer Recht - und das ist der andere.

Egal wie überzeugend du deinen Standpunkt darlegst, am Ende zählt nur der Blickwinkel des anderen. Dein Argument? Schwachsinn. Er/Sie hat die Weisheit mit Löffeln gefressen und lässt dich das jeden Tag aufs Neue spüren. Diskussionen? Keine Sorge, die sind nur dazu da, dich daran zu erinnern, wie wenig du weißt.

3) Deine Gefühle sind unwichtig, nur die des anderen zählen. Deine Traurigkeit, Wut oder Frustration? Pffft, völlig irrelevant. Es geht immer nur darum, wie sich der andere fühlt. Wenn du eine anstrengende Woche hattest und das Bedürfnis hast, dich auszusprechen, wird das schnell als nervig abgetan, weil: Der andere ist der wahre Held der Geschichte und du bist schon wieder »emotional«. Reiß dich doch mal zusammen!

4) Beweise, dass du es wert bist, geliebt zu werden - auch wenn du dich dafür komplett verbiegen musst.

Selbstwert an sich gibt es nicht. Du bist das wert, was andere an dir wertvoll finden. Du kannst es dir verdienen, aber nur, wenn du dich sehr anstrengst. Und denke immer daran: Wertvorstellungen können sich schnell ändern. Bleib dran und passe dich an die Wünsche des anderen an! Viel Glück!

5) Es gibt nur einen Weg, Dinge zu tun - und das ist der des anderen.

Und es spielt keine Rolle, wie du es versuchst - es wird immer der Weg des anderen sein. Du willst den Müll rausbringen? Falsch. Du hättest es besser organisieren sollen. Du hast das Abendessen gekocht? Dann hätte es doch lieber noch schärfer gewürzt werden sollen. Kurz gesagt: Dein Tun ist nur dann richtig, wenn es mit den Vorstellungen des anderen übereinstimmt.

6) Kritik an dir ist berechtigt, Kritik am anderen ist respektlos. Kritik an dir? Klar, immer willkommen. Du kannst sie ruhig auch mehrmals täglich bekommen, gern auch in Form von persönlichen Angriffen, die sich als »Konstruktivismus« tarnen. Aber wehe, du traust dich, auch nur einen Funken Kritik an dem anderen zu üben. Das wird sofort als Angriff auf dessen gesamte Existenz gewertet. Kritik? Nur für dich, meine Liebe!

7) Deine Wünsche und Bedürfnisse sind nebensächlich, der andere steht an erster Stelle.

Du wolltest heute mal ein bisschen Zeit für dich? Wie egoistisch! Der andere hat Bedürfnisse, und die zählen natürlich mehr als

deine. Ob du dich nach Ruhe sehnst oder deine Wünsche nicht erfüllt werden - kein Problem! Die Welt dreht sich sowieso nur um den anderen. Deine Bedürfnisse werden schon von allein erfüllt, wenn du einfach weiter in den Hintergrund trittst.

8) Du bist verantwortlich für das Glück des anderen, deins ist Nebensache.

Das Glück deines Partners? Ja, das ist natürlich deine Verantwortung. Sollte der andere mal nicht gut drauf sein, liegt es natürlich an dir, das zu ändern. Dein eigenes Wohlbefinden? Nun, das ist doch nebensächlich - du bist ja schließlich keine Diva. Solange der andere strahlt, wird schon alles gut. Dass du dabei völlig leer ausgehst, interessiert keinen.

9) Du bist nie genug, aber immer zu viel.

Egal, wie sehr du dich bemühst - du bist entweder nicht genug oder einfach viel zu viel. Du bringst das falsche Thema auf, bist zu emotional, zu sachlich, zu »nicht interessiert«. Am Ende des Tages wirst du immer entweder als »zu übertrieben« oder als »zu wenig« abgestempelt, je nachdem, wie es dem anderen gerade passt.

10) Du darfst dich nie beschweren - sonst bist du undankbar und schwierig.

Hast du dich mal beschwert, weil du ständig die schlechteren Karten ziehst? Nein, das geht gar nicht! Du solltest einfach still schweigen und die Welt so nehmen, wie sie ist. Wer sich beschwert, ist »kompliziert«, »zu viel« oder »ungerecht«. Klar, du hast auch mal das Recht, deinen Frust zu äußern, aber das wird natürlich nicht gehört. Es ist doch viel bequemer, einfach zu »funktionieren«, auch wenn du innerlich zerbrichst.



Vergangenheit – Wo alles beginnt

Vergiftete Wurzeln – Warum du immer wieder in toxische Situationen gerätst

Es könnte alles so schön sein, wenn nur die Realität nicht wäre. Wie kommt es überhaupt dazu, dass wir uns vor Festen fürchten, auf die wir uns eigentlich freuen sollten? Dass wir lieber gar nicht erst zu Veranstaltungen gehen wollen, weil wir sowieso schon wissen, dass es uns danach nicht gut geht? Und warum lässt sich das Verhältnis mit Schwester, Vater oder Chefin einfach nicht entheddern, obwohl inhaltlich doch eigentlich alles klar ist?

Idealerweise kommen wir aus einer Familie, in der wir liebevoll und sicher groß werden konnten, und haben heute einen Menschen an unserer Seite, den wir lieben und von dem wir geliebt werden, oder fühlen uns auch allein mit uns selbst wohl und geborgen in unserem Leben. Idealerweise leben wir in einer Gesellschaft, die uns Struktur gibt und Möglichkeiten, unser Leben zu gestalten und auf unsere Weise dazu beizutragen, dass diese Gesellschaft lebendig wächst. Idealerweise haben wir einen Beruf, der unseren Interessen und Fertigkeiten entspricht, in dem wir angemessen gut bezahlt werden und der uns gleichzeitig noch genug Raum für unser Privatleben lässt. Idealerweise arbeiten wir mit Menschen zusammen, die wir respektieren und die uns respektieren und mit denen wir uns gemeinsam am Erreichten freuen können.

In der Realität gibt es wenige ideale Familien, Partnerschaften, Arbeitsverhältnisse, und auch die Gesellschaft ist leider nicht perfekt. Es ist auch völlig normal, dass es mal Streit gibt, man sich in einer Situation ausgeschlossen fühlt, mehr gibt als der andere oder sich uneins ist über die Planung eines Fests. Allerdings bieten genau diese Feste wie Weihnachten oder fest verankerte gesellschaftliche Anlässe wie der Valentinstag gute

Vergleichsmöglichkeiten zwischen idealer Wunschvorstellung, normalen Abweichungen davon oder desaströsen Verläufen. Die eigentlich festlichen oder alltäglichen Anlässe werden zum Ausgangs- und Höhepunkt von Streit, Selbstvorwürfen oder Zerwürfnissen, wenn es im Beziehungsmuster von Grund auf nicht stimmt.

Ohne jetzt Freuds alte Couch in dieses Buch zu zerrén: Toxische Verstrickungen und (selbst-)schädigende Beziehungsdynamiken haben ihr Grundmuster normalerweise in dem, was wir in unserer Kindheit über Beziehungen und Bezugspersonen gelernt haben. Dieses Lernen fand nicht bewusst statt, sondern über das Erleben einer Vielzahl von Situationen, aus denen wir unsere Schlüsse gezogen haben. Selbst wenn die allermeisten Eltern für ihre Kinder das Beste wollen, sind sie selbst auch nicht frei von Prägungen, die ihr eigenes Leben bestimmt haben, und von Situationen, in denen sie gestresst, ängstlich, wütend oder erschöpft waren oder sich in einer Paardynamik befanden, die nicht gerade das Beste aus ihnen hervorholte. Als Kind können wir das allerdings nicht einordnen und verstehen nicht, warum Mama jetzt gerade fürchterlich weint oder herumschreit, warum Papa nach Telefonaten mit Opa so schlechte Laune hat oder wie man nach einem langen Arbeitstag so müde sein kann, dass man die Bedürfnisse des eigenen Kindes nach Nähe und Interaktion immer wieder hintanstellt.

Als Kind können wir das Verhalten unserer Bezugspersonen nur auf uns selbst beziehen und interpretieren es beispielsweise in diesem Sinn: »An mir ist gerade was verkehrt, ich bin zu laut, zu wach, zu ungeschickt und deshalb gibt es jetzt Ärger, Mama weint und ich bekomme nicht, was ich brauche.« Auch wenn klar ist, dass die Erwachsenen untereinander Streit haben und ich als Kind nicht direkt in das Streitgeschehen involviert bin, ist es für mich aus Kinderperspektive nicht zu verstehen, warum sie mich verlassen, wenn beispielsweise einer der Elternteile aus der gemeinsamen Wohnung auszieht. Hat die Person mich nicht mehr lieb? Weiß sie nicht, dass ich sie hier bei mir brauche? Bin ich zu wenig Grund, dass Papa bleibt? Bin ich sogar schuld, dass er geht?

Auch bei einem reflektierten Umgang mit Konflikten und Bedürfnissen bleiben solche Unsicherheiten nicht aus und werden in der Situation auch nicht aufgelöst, weil die Erwachsenen stark mit den eigenen Konflikten beschäftigt sind, was weder beabsichtigt noch böswillig geschieht, aber Auswirkungen auf uns als betroffenes Kind hat (# Bindungstheorie).



Bindungstheorie

Die Bindungstheorie erklärt, wie die emotionale Verbindung zwischen einem Kind und seinen Bezugspersonen – meist den Eltern – seine späteren Beziehungen beeinflusst. Diese ersten Bindungserfahrungen formen, wie wir als Erwachsene mit Nähe, Vertrauen und Abhängigkeit umgehen. Menschen, die in ihrer Kindheit eine sichere Bindung erlebt haben, indem ihre Eltern auf sie als Kind feinfühlig reagiert haben, entwickeln oft gesündere Beziehungen: Sie vertrauen darauf, dass ihre Bindungsperson für sie verfügbar ist. Unsicher gebundene Menschen haben als Kind die Erfahrung gemacht, auf ihre Bindungspersonen nicht immer vertrauen zu können. Dies kann zu Problemen in späteren Beziehungen führen, weil diese Menschen damit rechnen, von ihren Bindungspersonen enttäuscht zu werden.

Die Bindungstheorie wurde unter anderem vom britischen Kinderarzt und -psychiater John Bowlby seit den 1940er Jahren entwickelt. Er stellte fest, dass unsere frühesten Bindungen als »Blaupause« für unsere Beziehungen im Erwachsenenalter dienen (Bowlby, 1969/2006, 2024).

Zu verstehen, welche Art von Bindung wir erlebt haben, kann helfen, toxische Beziehungsmuster zu durchbrechen und gesündere Verbindungen aufzubauen.

Über längere Zeit entsteht in unserem kindlichen Verständnis ein Bild von Beziehungen zu anderen und uns selbst, das dann auch im Erwachsenenleben so lange seine Gültigkeit behält (# Beziehungsmuster), bis wir uns bewusst machen, wie dieses Bild eigentlich mal entstanden ist. Dann lässt es sich auch verändern.



Beziehungsmuster

Beziehungsmuster sind Verhaltensweisen und Reaktionen, die in unseren Beziehungen immer wieder auftauchen. Sie bestimmen, wie wir mit unserem Partner, unserer Familie oder Freunden umgehen.

Diese Muster entstehen oft unbewusst und wiederholen sich, ohne dass wir es merken – vor allem, wenn sie in früheren Beziehungen gelernt wurden.

Der Psychiater John Bowlby, der die Bindungstheorie entwickelte, erklärte, dass unsere frühen Bindungserfahrungen (zum Beispiel mit den